

1月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
5 月	じゃこチャーハン 大根とさつま揚げの煮物 中華スープ フルーツ	△精白米 ○しらす干し □たまねぎ □にんじん □青ピーマン □乾しいたけ △ごま油 △三温糖 □だいこん □にんじん ○さつま揚げ △三温糖 □えのきたけ □わかめ □乾しいたけ △片栗粉 □みかん缶	麦茶 クッキー 牛乳 クラッカーサンド	△クッキー ○牛乳 △クラッカー ○クリームチーズ □いちごジャム
6 火	ご飯 魚のねぎ塩焼き じゃがいものそぼろあんかけ かぶのみそ汁 フルーツ	△精白米 ○むきがれい □長ねぎ △ごま油 △じゃがいも □にんじん ○鶏ひき肉 △三温糖 △片栗粉 □かぶ ○油揚げ □長ねぎ ○みそ □こんぶ ○かつお節 □白桃缶	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃの蒸しパン	△せんべい ○牛乳 △ホットケーキミックス □かぼちゃフレーク △三温糖 ○牛乳
7 水	チキンカレー キャベツとベーコンのサラダ ミルクスープ（備蓄用） フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △油 □トマト缶 □キャベツ □きゅうり □コーン缶 ○ベーコン △三温糖 △油 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん □ぶなしめじ □コーン缶 ○牛乳 □パイン缶	牛乳 クッキー 麦茶 七草がゆ	○牛乳 △クッキー △精白米 □こんぶ ○かつお節 □だいこん □かぶ □かぶの葉
8 木	かぼちゃパン かじきの香味ソースがけ 元気サラダ 白菜のスープ フルーツヨーグルト	△かぼちゃパン ○めかじき △片栗粉 □長ねぎ □しょうが △ごま油 □きゅうり ○ロースハム □キャベツ □コーン缶 □にんじん □トマト ○かつお節 △油 △三温糖 □はくさい □にんじん □もやし ○ブレンヨーグルト □みかん缶 □バナナ △三温糖	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりおにぎり	○牛乳 △せんべい △精白米 △ゆかり
9 金	ミートソーススパゲティ シーザーサラダ 野菜スープ フルーツ	△スパゲティ △油 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □トマト缶 □トマトケチャップ △三温糖 □キャベツ □きゅうり □にんじん ○ベーコン △三温糖 ○粉チーズ △マヨドレ □だいこん □えのきたけ □こまつな □みかん缶	牛乳 クッキー 麦茶 肉まん	○牛乳 △クッキー △薄力粉 ○牛乳 △三温糖 △ごま油 ○ぶたひき肉 □乾しいたけ □たまねぎ □しょうが ○みそ
10 土	照り焼き丼 ほうれん草のごま和え すまし汁 フルーツ	△精白米 ○鶏卵 ○若鶏もも皮なし □しょうが □きざみのり □ほうれんそう □もやし □にんじん △三温糖 △すりごま □こまつな □乾しいたけ △麩 □こんぶ ○かつお節 □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 フルーツゼリー せんべい	△せんべい ○牛乳 △フルーツゼリー（市販） △せんべい
13 火	ご飯 魚の塩こうじ焼き 厚揚げの煮物 さつま芋のみそ汁 フルーツ	△精白米 ○さけ △塩こうじ ○生揚げ □だいこん □にんじん △三温糖 △さつまいも □たまねぎ □カットわかめ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □白桃缶	麦茶 せんべい 牛乳 ベーコンパン	△せんべい ○牛乳 △ホットケーキミックス ○絹ごし豆腐 □コーン缶 ○ベーコン △三温糖 △マヨドレ

○：赤 △：黄 □：緑 ★：除去対象食品

1月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
14	水	丸パン 豚しそチーズつくね ブロッコリーのみそドレサラダ 大根のポターシュ フルーツ	△ロールパン ○ぶたひき肉 ○木綿豆腐 □たまねぎ □にんじん □しそ △パン粉 ○ピザ用チーズ □ブロッコリー □かぶ □にんじん ○みそ △三温糖 △マヨドレ □だいこん □たまねぎ ○みそ ○牛乳 □パイン缶	牛乳 クッキー 麦茶 だし茶漬け	○牛乳 △クッキー △精白米 □こまつな □味付けこんぶ □きざみのり □あられ □こんぶ ○かつお節
15	木	ちゃんこ風うどん さつま芋の天ぷら スティックきゅうり フルーツ	△うどん ○鶏ひき肉 ○絹ごし豆腐 ○油揚げ □にんじん □長ねぎ □はくさい □えのきたけ □乾しいたけ ○かまぼこ □しょうが △さつまいも △薄力粉 △油 □きゅうり △マヨドレ □バナナ	牛乳 せんべい 麦茶 ツナこんぶご飯	○牛乳 △せんべい △精白米 ○ツナ缶 □塩昆布
16	金	お楽しみごはん 鶏の唐揚げ 栗きんとん キャベツの海苔和え すまし汁 フルーツゼリー	△精白米 □にんじん □乾しいたけ ○油揚げ □れんこん △三温糖 □さやえんどう ○桜でんぶ □にんじん ○スライスチーズ ○若鶏もも皮なし □しょうが △片栗粉 △油 △さつまいも △三温糖 △くり甘露煮 □キャベツ □もやし □にんじん □コーン缶 □きざみのり △麩 ○絹ごし豆腐 □生しいたけ □こまつな □こんぶ ○かつお節 □寒天パパ(青りんご味) □カルピス ○ゼラチン □みかん缶	牛乳 クッキー りんごジュース かぼちゃのレアチーズケーキ	○牛乳 △クッキー □りんごジュース □かぼちゃ ○クリームチーズ △クッキー ○練乳 △無塩バター ○ゼラチン ○牛乳 ○生クリーム □いちご
17	土	野菜あんかけ丼 もやしのナムル 卵スープ フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □キャベツ □たまねぎ □にんじん □乾しいたけ △片栗粉 □もやし □にんじん □きゅうり △ごま油 △三温糖 △いりごま ○鶏卵 □たまねぎ □あさつき □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 パウムクーヘン	△せんべい ○牛乳 △パウムクーヘン(市販)
19	月	ご飯 鶏肉の照焼き 切干大根の煮物 じゃが芋のみそ汁 フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし △塩こうじ □しょうが □切干しだいこん □にんじん ○油揚げ □乾しいたけ ○焼き竹輪 △三温糖 □さやえんどう △じゃがいも □はくさい □まいたけ ○みそ □こんぶ ○かつお節 □みかん缶	麦茶 クッキー 牛乳 ジャムサンド	△クッキー ○牛乳 △食パン □いちごジャム
20	火	黒糖パン 鮭のやみつきソテー さつまいものサラダ トマトスープ フルーツ	△黒糖パン ○さけ △三温糖 □レモン果汁 △片栗粉 △オリーブ油 △さつまいも ○クリームチーズ △三温糖 △マヨドレ □トマト缶 □キャベツ □たまねぎ ○ウイナーソーセージ □りんご	牛乳 せんべい 麦茶 大根もち	○牛乳 △せんべい □だいこん △片栗粉 △ごま油 △三温糖
21	水	カレーライス 大根サラダ クリームコーンスープ フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △油 □だいこん □きゅうり ○ツナ缶 □にんじん △三温糖 △油 □クリームコーン缶 □コーン缶 □たまねぎ ○牛乳 □パイン缶	麦茶 クッキー 牛乳 しろくまちゃんのホットケーキ	△クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス ○牛乳 △油

1月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
22 木	ご飯 鮭の南蛮漬け さつまいもの甘煮 なめこのみそ汁 フルーツ	△精白米 ○さけ △薄力粉 △油 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン △三温糖 △さつまいも △三温糖 □なめこ □はくさい ○油揚げ ○みそ □こんぶ ○かつお節 □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 スコーン	△せんべい ○牛乳 △ホットケーキミックス △無塩バター ○牛乳 □ブルーベリージャム
23 金	あんかけラーメン 棒棒鶏風サラダ トマト フルーツ	△中華めん ○ぶたもち □はくさい □もやし □にんじん □こまつな ○なると □乾しいたけ □こんぶ △片栗粉 △ごま油 ○若鶏ささ身 □きゅうり □もやし □にんじん ○みそ △すりごま △マヨドレ △ごま油 △三温糖 □トマト □みかん缶	牛乳 クッキー 麦茶 わかめのおにぎり ★ごぼうの甘辛揚げ	○牛乳 △クッキー △精白米 △いりごま △混ぜこみわかめ □ごぼう △片栗粉 △油 △三温糖 △いりごま
26 月	ご飯 鶏肉のママレード焼き ひじきの煮物 大根のみそ汁 フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし △塩こうじ □ママレードジャム □乾ひじき □にんじん ○大豆水煮缶 ○油揚げ □乾しいたけ △三温糖 □だいこん □えのきたけ □長ねぎ ○みそ □こんぶ ○かつお節 □黄桃缶	麦茶 クッキー 牛乳 みかんケーキ	△クッキー ○牛乳 □みかん缶 △ホットケーキミックス △油
27 火	丸パン 鮭のパン粉焼き かぼちゃのサラダ 野菜スープ フルーツ	△ロールパン ○さけ △塩こうじ △パン粉 ○粉チーズ □かぼちゃ □きゅうり △マヨドレ □はくさい □もやし □たまねぎ ○ベーコン □りんご	牛乳 せんべい 麦茶 しらすおにぎり	○牛乳 △せんべい △精白米 ○しらす干し △いりごま
28 水	ご飯 豚肉の酢豚風炒め 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	△精白米 ○ぶたロース △片栗粉 □キャベツ □たまねぎ □にんじん □青ピーマン △油 □トマトケチャップ △三温糖 △はるさめ □きゅうり □もやし □にんじん ○ロースハム △三温糖 △ごま油 □えのきたけ □にら ○絹ごし豆腐 △片栗粉 □パイン缶	麦茶 クッキー 牛乳 いちごババロア クラッカー	△クッキー ○牛乳 ○牛乳 △プリンミックス (いちご味) ○生クリーム △クラッカー
29 木	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 里芋の煮物 すまし汁 フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし △塩こうじ □しょうが △三温糖 ○みそ △いりごま △さといも □にんじん □さやえんどう △三温糖 ○絹ごし豆腐 □長ねぎ □乾しいたけ □カットわかめ □こんぶ ○かつお節 □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 豆腐ドーナツ	△せんべい ○牛乳 △ホットケーキミックス △白玉粉 ○絹ごし豆腐 △油 △三温糖
30 金	みそクリームパスタ カレーローストポテト ミネストローネ フルーツ	△スパゲティ ○若鶏もも皮なし ○ベーコン □ぶなしめじ □にんじん □ほうれんそう □マッシュルーム缶 □ブロッコリー ○みそ ○牛乳 △じゃがいも △油 △カレー粉 □キャベツ □たまねぎ □にんじん ○ウインナーソーセージ ○大豆 □トマト缶 □みかん缶	牛乳 クッキー 麦茶 五平もち	○牛乳 △クッキー △精白米 △もち米 △三温糖 ○みそ △すりごま

1月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
31	土	豚丼 胡瓜のゆかり和え 大根の味噌汁 フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □たまねぎ □にんじん △三温糖 ○かつお節 □きゅうり □にんじん □はくさい △ごま油 □だいこん □わかめ ○油揚げ ○みそ ○かつお節 □こんぶ □バナナ	牛乳 せんべい 麦茶 フルーチェ せんべい	○牛乳 △せんべい △フルーチェ（市販） ○牛乳 △せんべい

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

★カミカミメニュー（23日）噛み応えのある『カミカミメニュー』です。 毎月1回実施しています。

目標量	エネルギー450Kcal	たん白質16.8g	脂質13.5g	塩分1.5g
今月の平均値	エネルギー458Kcal	たん白質17.8g	脂質13.7g	塩分1.4g